

Rachida AMHAOUCHE

Salades d'ici et d'ailleurs



Editions
LAARAOU

ISBN 9954-459-39-1



9 789954 459393



1 cuillère à soupe \approx 20 ml
1 cuillère à café \approx 5 ml
1 verre à thé \approx 15 cl / 100 g
1 grand verre \approx ¼ de litre
1 bol \approx 220 g

Réalisation :

Rachida AMHAOUCHE

Texte :

Jamal LALAMI
Najim CHARRAOUE

Editions CHAARAOU

15 - 17 Lot. Epinal/mâarif - Casablanca - Maroc

Tél. : (+212) 22 99 06 94 Fax. : (+212) 22 99 06 98

e.mail : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

Distribution en France : ALLANES NEGOCE

Tél. : 06 26 38 92 80 / 06 67 91 98 00

Distribution en Algérie : DAR AL BASSAIR

50, rue Taraboulos - Alger / Algérie

Tél. : (+213) 21 77 36 27

© 2006 Les Editions Chaaraoui

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherches documentaires, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Salades d'ici et d'ailleurs IV

Dépôt légal : 2006/2235

ISBN : 9954-459-39-1

Salades

d'ici et d'ailleurs



Salade de poireaux



4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de poireaux
- du sel
- ½ verre d'huile
- 1 c.à.s. de vinaigre
- du poivre

- 1 petit oignon rouge finement haché

Décoration :

- œuf dur
- 1 c.à.s. de persil haché

Préparation :

Débarrasser les poireaux des feuilles vertes et rincer la partie comestible à l'eau courante. Bouillir de l'eau dans une casserole et ajouter le sel.

Ficeler les poireaux avec un fil alimentaire et les bouillir dans la casserole pendant 15 à 20 mn. Les égoutter et les éponger sur du papier absorbant.

Enlever le fil alimentaire, fendre les poireaux dans le sens de la longueur en deux et placer dans un plat. Réserver au frais.



La sauce : mélanger l'huile avec 1 c.à.s. de vinaigre, saler, poivrer et ajouter l'oignon haché. Macérer les poireaux dans la sauce et mettre au frais pendant une heure.



Disposer les poireaux dans un plat de présentation.

Décoration : râper finement le jaune et le blanc d'œuf séparément. Décorer de fins traits de jaune d'œuf, de persil haché et de blanc d'œuf. Servir froid.



Avocat à l'escalope de dinde et avocat aux crevettes

4 personnes

Ingrédients :

* Avocats à l'escalope de dinde :

- 1 escalope de dinde
- 1 c.à.c. d'huile
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.s. de ketchup
- 1 avocat
- 1 c.à.c. de jus de citron

* Avocat aux crevettes :

- 100 g de crevettes décortiquées
- 1 c.à.c. de beurre
- du sel et du poivre
- 2 c.à.s. de mayonnaise
- 1 c.à.s. de ketchup
- 1 avocat
- 1 c.à.c. de jus de citron

Décoration : - 2 œufs de caille durs

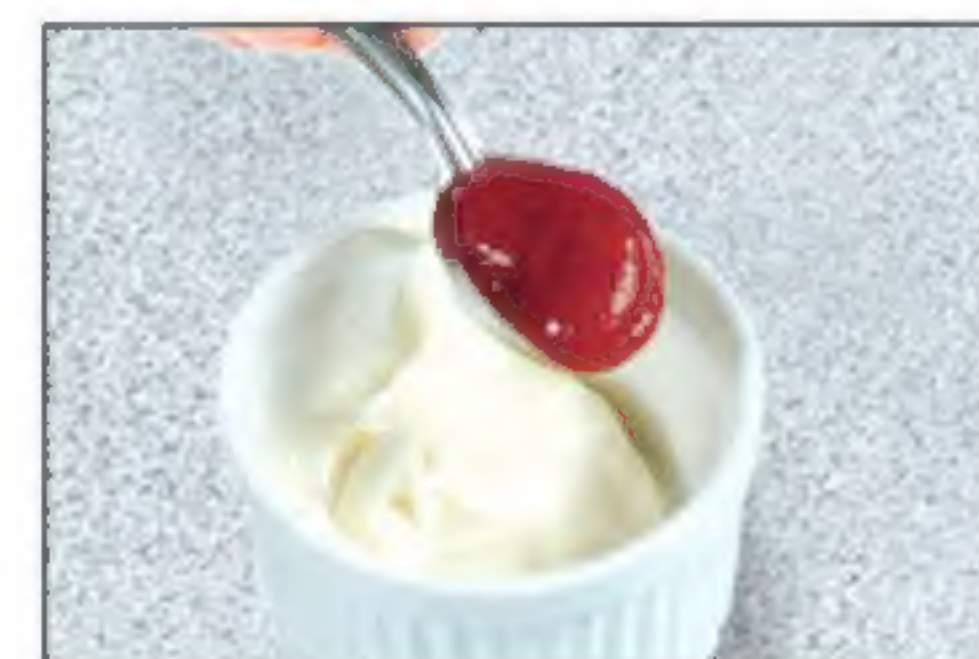


Avocat à l'escalope de dinde

Cuire l'escalope dans une poêle sur feu doux, saler, poivrer et découper en petits morceaux égaux.



Mélanger la mayonnaise et le ketchup, ajouter le tout aux morceaux d'escalope de dinde et bien mélanger.



Laver l'avocat, le couper en deux et le dénoyauter. Arroser l'intérieur de jus de citron et farcir chaque portion d'avocat avec les morceaux d'escalope, et les décorer avec une moitié d'œuf dur. Servir aussitôt.

Avocat aux crevettes

Faire revenir les crevettes décortiquées dans une poêle avec du beurre pendant 7 mn. Saler et poivrer.

Mélanger la mayonnaise et le ketchup et incorporer ce mélange aux crevettes.



Farcir chaque moitié d'avocat avec ce mélange et décorer avec une moitié d'œuf dur. Servir aussitôt.

Tomates au riz et aux champignons

4 personnes

Ingrédients :

- 1 petit bol de riz
 - 1 c.à.s. de beurre
 - 2 gousses d'ail écrasées
 - 1 c.à.c. de persil haché
 - du sel et du poivre
 - 50 g de champignons émincés
 - 5 tomates moyennes
- Décoration:**
- quelques filets d'anchois marinés
 - quelques olives noires



Préparation :

Cuire le riz dans de l'eau salée et l'égoutter. Dans une poêle faire fondre le beurre, ajouter l'ail, le persil, saler et poivrer.



Ajouter les champignons émincés et remuer à l'aide d'une spatule en bois pendant 5 mn.



Ajouter le riz et bien mélanger. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante.



Laver les tomates, les couper en deux et les épépiner puis saler l'intérieur. Farcir chaque moitié de tomate avec le mélange de riz et de champignons. Décorer avec les filets d'anchois et les olives noires. Servir froid.



Salade jardinière

4 personnes

Ingrédients :

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| - 3 épis de maïs | - 1/2 citron | - du sel et du poivre |
| - 1 tomate pelée et épépinée | - 1/2 concombre | - 3 c.à.s. d'huile |
| - 1 carotte découpée | - 1/2 boîte de cœurs de palmier | Décoration : |
| - 2 cœurs d'artichauts | - 1/4 de chou blanc | - 4 olives vertes farcies |
| découpés | - 1/4 de chou rouge | |
| - 1/2 avocat | - 1 c.à.s. de jus de citron | |

Laver et éplucher les légumes, fendre les épis de maïs sur la longueur, découper les tomates en quartiers. Ébouillanter pendant 10 mn. les morceaux de carotte et d'artichauts dans de l'eau salée en y ajoutant un demi citron. Égoutter et laisser refroidir.

Découper le concombre et les cœurs de palmier en rondelles, râper le chou blanc et le chou rouge séparément.

La sauce : mélanger l'huile et le jus de citron, saler et poivrer.

Disposer soigneusement les légumes dans un plat de présentation, décorer avec les olives et servir accompagnés de sauce.



Avocat aux œufs

2 personnes

Ingrédients :

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|
| - 2 œufs de caille durs | - du sel | Décoration: |
| - 1 avocat | - 1/2 c.à.c. de poivre | |
| - 2 c.à.s. de jus de citron | - 1/2 laitue | |
| - 2 c.à.s. d'huile | | |
| | | - du ketchup |
| | | - 1 petite tomate |
| | | - 4 olives noires |

Couper les œufs durs en deux parties égales et réserver.

Laver l'avocat et le découper en rondelles sans le dénoyauter. Retirer les rondelles délicatement et les éplucher. Arroser l'avocat avec du jus de citron pour lui préserver sa couleur.

Pour préparer la sauce, mélanger l'huile à 1 c.à.s. de jus de citron puis saler et poivrer. Disposer les feuilles de laitue dans un plat et placer dessus les rondelles d'avocat avec un demi-œuf au centre. Décorer le jaune d'œuf avec une goutte de ketchup puis répartir les olives et la tomate dans le plat. Servir accompagné de sauce.



Salade pêcheur



4 personnes

Ingrédients :

- 2 feuilles de laurier
- du sel
- 500 g de calamar
- 1 c.à.c. de beurre
- 500 g de crevettes décortiquées
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 3 c.à.s. d'huile d'olive

Décoration :

- quelques crevettes
- 1 c.à.c. d'huile
- 1 gousse d'ail
- 1 salade frisée rouge ou 1 laitue
- 1 concombre
- 3 petites tomates
- 1 piment vert et un piment rouge

Préparation :

Dans une marmite, faire bouillir de l'eau et ajouter les feuilles de laurier et le sel. Laver les calamars et les cuire pendant 15 mn. puis les égoutter.

Faire poêler les crevettes avec un peu de beurre pendant 5 mn. Saler et remuer constamment.



Découper les calamars en morceaux dans un récipient, ajouter les crevettes, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Mélanger et laisser mariner pendant 2 heures au frais.



Pour la décoration, faire poêler quelques crevettes entières avec la gousse d'ail pendant 5 mn. Laver et découper les deux piments.

Disposer en lit les feuilles de salade dans un plat de présentation. Mettre les calamars et les crevettes dans un plat creux. Placer celui-ci sur les feuilles de salade et décorer avec les crevettes entières, les rondelles de concombre, les morceaux des piments et quelques morceaux de tomates. (Vous pouvez mettre directement les calamars et les crevettes sur les feuilles de laitue).

Poivrons en fleur

4 personnes

Ingrédients :

- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons verts
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive

- du sel

Décoration :

- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 c.à.c. de ciboulette hachée
- 1 petite boîte d'anchois roulés sur des olives

Laver et essuyer les poivrons et les faire griller de tous les côtés. Les mettre dans un sac en plastique pendant 5 mn. pour les éplucher plus facilement, sans les laver. Les poêler dans un peu d'huile, les découper en larges lamelles et les laisser mariner pendant deux heures dans un mélange de jus de citron, d'huile d'olive, d'ail et de sel.



Présentation :

Disposer dans un plat les morceaux de poivrons sous forme de fleur et décorer avec des olives, de la ciboulette hachée et quelques anchois roulés sur des olives.



Poivrons au fromage

2 personnes

Ingrédients :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 2 c.à.s. de jus de citron

- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- du sel
- 50 g de mozzarella

Décoration :

- quelques olives
- 1/4 de boîte d'anchois
- 1 c.à.c. de basilic haché

Laver et essuyer les poivrons et les faire griller de tous les côtés. Les mettre dans un sac en plastique pendant 5 mn. pour les éplucher plus facilement, sans les laver. Les poêler dans un peu d'huile et les découper en lamelles puis les laisser mariner pendant deux heures dans un mélange de jus de citron, d'huile d'olive, d'ail et de sel.



Découper la mozzarella en tranches et les disposer sur le côté d'un plat puis les poivrons sur l'autre côté. Décorer avec les olives, les anchois et saupoudrer de basilic haché.



Tomates à la mozzarella et aux anchois

- 6 petites tomates
- du sel
- 6 tranches de mozzarella (50 g)

Décoration :

- de l'origan séché
- des filets d'anchois marinés
- quelques olives

- 2 tomates
- 8 tranches de mozzarella (80 g)
- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de vinaigre
- du sel

Décoration :

- des filets d'anchois marinés
- quelques olives noires
- de l'origan séché

4 personnes

Entrée chaude :

Laver, étiéer, épépiner et évider les tomates puis les saler. Les farcir d'une tranche de mozzarella, saupoudrer d'origan et enfourner jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.

Disposer dans un plat et décorer avec les anchois et les olives.

Salade fraîche :

Découper les tomates et la mozzarella en rondelles. Dans un plat de présentation, disposer alternativement une rondelle de tomate et une rondelle de mozzarella.

Dans une saucière, mélanger l'huile, le vinaigre et le sel puis assaisonner. Décorer avec des anchois et des olives noires puis saupoudrer d'origan.



Salade de riz au poivron

2 personnes

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail écrasées
- du sel
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 petit bol de riz cuit
- 1/2 bol de petits pois cuits
- 1 c.à.c. de persil haché

Décoration : - 3 olives noires
- du persil haché



Laver et essuyer les poivrons et les faire griller de tous les côtés. Les mettre dans un sac en plastique pendant 5 mn. pour les éplucher plus facilement sans les laver. Les découper en lanières et les laisser mariner pendant une heure dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron, d'ail et de sel. Égoutter les poivrons et les réserver. Ajouter la moutarde à la sauce et battre énergiquement pour lier le tout.

Réserver six lanières de poivrons et découper le reste en morceaux. Dans un saladier, mélanger le riz, les petits pois, le persil, les morceaux de poivrons et la sauce. Servir décoré avec les lanières de poivrons, des olives noires et du persil haché.



Salade Niçoise



4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de pommes de terre
- 250 g d'haricots verts
- 4 œufs durs
- 500 g de tomates
- quelques feuilles d'origan
- 150 g de thon à l'huile

Sauce :

- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 c.à.s. de vinaigre
- 2 gousses d'ail écrasées
- du sel et du poivre
- ½ verre d'huile

Décoration :

- ½ boîte d'anchois
- 10 olives noires

Préparation :

Éplucher et découper les pommes de terre en grands dés puis les faire bouillir dans de l'eau salée jusqu'à cuisson. Découper les haricots verts et les faire bouillir dans de l'eau salée pendant 10 mn.



Découper les œufs durs en quatre portions, les tomates en 6 quartiers et ciseler finement l'origan.



La sauce : mélanger dans un grand bol, la moutarde, le vinaigre, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Ajouter l'huile graduellement tout en remuant jusqu'à épaississement de la sauce.



Dans un plat, disposer les morceaux de pommes de terre avec le thon au centre. Répartir dessus les haricots, les portions d'œufs, les tomates et les anchois. Décorer avec des olives noires et assaisonner avec la moitié de la sauce. Servir froid, accompagné du reste de la sauce.

Entrées au chou-fleur



4 personnes

Ingrédients :

- 1 chou-fleur

Chou-fleur aux œufs :

- 1 œuf

- du sel et du poivre

- 2 c.à.s. de ciboulette hachée

- 1/2 verre d'huile

Chou-fleur à la moutarde :

- 1 c.à.s. de moutarde

- 1 c.à.c. de vinaigre

- du sel

- du poivre

- 1/2 verre d'huile

- 1 c.à.c. de ciboulette

Chou-fleur à la sauce béchamel :

- 2 c.à.s. de beurre

- 2 c.à.s. de farine

- 1/4 de litre de lait

- du sel et du poivre

- une pincée de noix de muscade râpée

- 50 g de fromage rouge

Sur feu moyen, faire bouillir pendant 10 mn. dans de l'eau salée les bouquets de chou-fleur soigneusement lavés. Choisir l'une des préparations suivantes :

* *Chou-fleur aux œufs :*

Battre l'œuf dans un plat creux, saler, poivrer et ajouter le persil haché.

Chauffer l'huile dans une poêle, tremper les bouquets de chou-fleur dans l'œuf battu et les frire jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Eponger sur du papier absorbant et servir chaud.

* *Chou-fleur à la moutarde :*

La sauce : dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre, le sel, et le poivre puis ajouter l'huile graduellement tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Disposer les bouquets de chou-fleur dans un plat, assaisonner et décorer avec un peu de ciboulette ciselée. Servir froid.

* *Chou-fleur à la sauce béchamel :*

Préparation de la sauce béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux, ajouter la farine et bien remuer. Ajouter progressivement le lait sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce soit liée. Saler, poivrer et ajouter une pincée de noix de muscade râpée.

Disposer les bouquets de chou-fleur sur un plat à four, napper de sauce béchamel et parsemer de fromage râpé puis enfourner. Aussitôt le fromage gratiné, retirer du four.

Salade de macaronis au fromage

2 à 3 personnes

Ingédients :

- 250 g de macaronis
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de sel
- 100 g de fromage râpé
- 1 boîte de thon (75 g)
- ½ boîte de maïs (70 g)

La sauce :

- 1 c.à.s. de moutarde
- 1 c.à.c. de vinaigre
- du sel et du poivre
- ¼ de verre d'huile
- 2 c.à.s. de mayonnaise

Décoration : - 1 olive noire
- 1 petite tomate



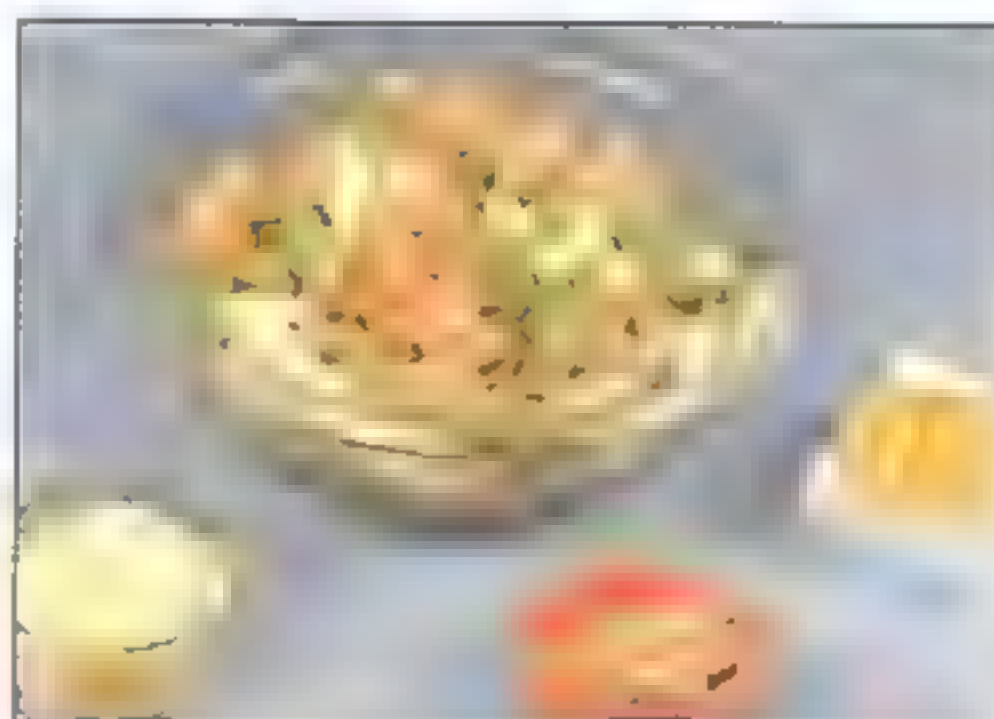
Préparation :

Porter à ébullition 1,5 litre d'eau et ajouter l'huile et le sel. Faire cuire les macaroni pendant 10 à 12 mn. Égoutter et mettre dans un grand plat. Ajouter la moitié du fromage râpé et mélanger.

La sauce : mélanger la moutarde, le vinaigre, saler, poivrer et ajouter progressivement l'huile tout en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporer la mayonnaise et mélanger à nouveau.

Ajouter aux macaronis le thon, les grains de maïs, la sauce, le reste du fromage râpé et mélanger délicatement.

Disposer les macaronis dans un plat de présentation et décorer avec des quartiers de tomate et avec l'olive noire. Servir froid.



Salade de papillons à l'avocat et aux crevettes

2 personnes

Ingédients :

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| - 150 g de papillons | - 100 g de crevettes | - 2 c.à.s. d'huile |
| - 1 c.à.s. d'huile | décortiquées et rissolées | - 1 c.à.c. de sel |
| - 1 c.à.c. de sel | dans du beurre | - du poivre |
| - 1 avocat moyen | La sauce : | Décoration : |
| - 1 c.à.c. de jus de citron | - 1 c.à.s. de jus de citron | - feuilles de ciboulettes ciselées |

Préparation :

Porter à ébullition 1 litre d'eau et ajouter l'huile et le sel. Faire cuire les papillons pendant 10 à 12 mn. Égoutter et mettre dans un grand plat puis laisser refroidir.

Dénoyer, éplucher et découper l'avocat en quartiers d'environ 0,5 cm d'épaisseur puis les arroser avec du jus de citron.

La sauce : mélanger le jus de citron avec l'huile, saler et poivrer. Mélanger délicatement les papillons avec les crevettes, les quartiers d'avocat et assaisonner avec la sauce. Parsemer de ciboulette ciselée et servir.



Salade de César

2 à 3 personnes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain de mie
- 2 c.à.s. de beurre
- 2 gousses d'ail écrasées
- du sel
- du poivre
- 2 escalopes de dinde
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 salade frisée ou 1 laitue



La sauce :

- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 c.à.s. de vinaigre
- du sel et du poivre
- 1/2 petit verre d'huile

Décoration :

- des feuilles de basilic

Préparation :

Sur feu doux, faire fondre le beurre dans une poêle. Découper le pain de mie en dés et les faire dorer en ajoutant l'ail écrasé. Saler et poivrer.



Dans une autre poêle, faire cuire les escalopes de dinde dans un peu d'huile, saler et poivrer. Découper les escalopes en dés sur une planche.



La sauce : dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre, saler, poivrer et ajouter progressivement l'huile sans cesser de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Disposer les feuilles de salade dans un plat, déposer dessus les dés d'escalopes de dinde et les dés de pain de mie. Assaisonner avec la sauce et décorer avec des feuilles de basilic.

Salade verte au chèvre fondu

2 personnes

Ingrédients :

- 1 salade frisée
- 1 tomate
- quelques radis
- quelques tomates cerises
- des mini-toasts
- 110 g de fromage de chèvre



La sauce :

- 2 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.c. de vinaigre
- du sel

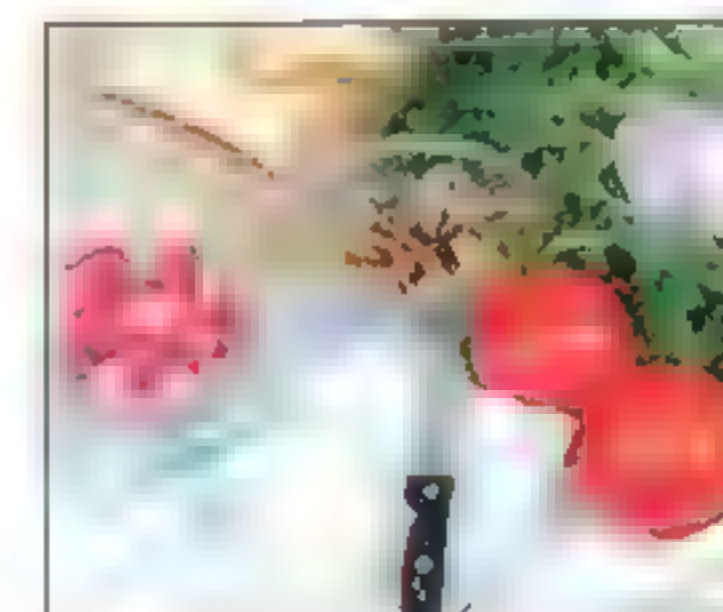
- du poivre

Décoration :

- un peu d'oignon émincé
- quelques cerneaux de noix

Préparation :

Laver, égoutter et découper la salade. Peler et épépiner la tomate puis la découper en tranches. Découper de même les radis. Dans un plat, disposer un peu de salade, les tranches de tomate, les radis et les tomates cerises.



Disposer dans un plat deux mini-toasts et mettre sur chacun une tranche de fromage de chèvre, enfourner dans un four préchauffé pendant 3 mn. ou 1 mn. dans un four à micro-ondes.



Disposer les mini-toasts garnis de fromage à côté de la salade et ajouter quelques cerneaux de noix. Mélanger les ingrédients de la sauce et servir en même temps que la salade.

Courgettes aux tomates et à l'oignon



2 à 3 personnes

Ingrédients :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| - 2 courgettes | - 2 c.à.s. d'huile |
| - 2 tomates | - 1 c.à.s. de vinaigre |
| - 1 petit oignon rouge | - du sel et du poivre |
| - 1 c.à.s. de persil finement haché | |

Décoration :

- quelques petits piments rouges

Préparation :

Laver et découper les courgettes sur la longueur en lamelles. Les bouillir pendant 7 mn. et les égoutter.



Éplucher les tomates et l'oignon et les découper en petits morceaux. Dans un plat creux, mélanger les morceaux de tomates, d'oignon, le persil haché, l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.



Pour la présentation, disposer les lamelles de courgettes et déposer dessus le mélange de tomates et d'oignon. Décorer le plat avec quelques piments rouges.

Salade de fenouil



2 à 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de fenouil

Sauce moutarde :

- 1 c.à.s. de moutarde

- 1 c.à.s. de vinaigre

- 1 petit verre d'huile

- du sel et du poivre

- 3 c.à.s. de lait

Sauce mayonnaise :

- 1 c.à.s. de mayonnaise

- 1 c.à.s. de vinaigre

- 1/2 petit verre d'huile

- du sel et du poivre

Sauce bolognaise :

- 3 tomates

- 2 c.à.s. d'huile

- du sel

- 1/2 c.à.c. de poivre

- 1 c.à.c. de piment doux

- 1/2 c.à.c. de cumin

- 1 gousse d'ail écrasée

- 100 g de viande hachée

Préparation :

Bouillir pendant 15 minutes le fenouil, l'égoutter et le découper en tranches égales. Les laisser refroidir et les disposer dans un plat. Assaisonner selon le goût avec l'une des sauces suivantes :

* **La sauce à la moutarde :** mélanger dans une saucière la moutarde, le vinaigre et l'huile, saler et poivrer. Bien remuer jusqu'à épaississement de la sauce et ajouter le lait pour atténuer le goût de la moutarde.

* **La sauce mayonnaise :** bien mélanger la mayonnaise, l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.

* **La sauce bolognaise :** peler, épépiner et découper les tomates en petits morceaux. Les faire revenir dans une poêle sur feu doux, ajouter le piment doux, le cumin et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter la viande hachée et laisser cuire tout en remuant avec une spatule en bois jusqu'à cuisson de la viande hachée et épaississement de la sauce.

Salade de poulet rôti

4 personnes

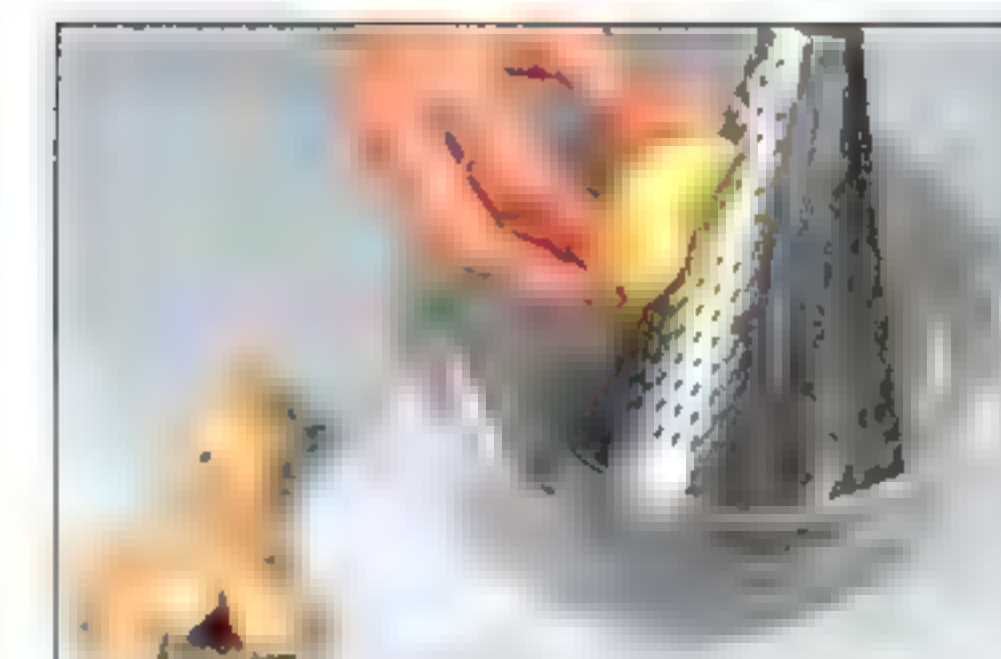
Ingrédients :

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| - 1 c.à.s. de gingembre frais | - du poivre |
| - 1 gousse d'ail | - 4 c.à.s. de sauce de soja |
| - 1 c.à.c. de sucre semoule | - 1 poitrine de poulet |
| - 1 c.à.c. de moutarde | - 1 salade frisée |
| - 1 c.à.s. de vinaigre | - 1/2 boîte d'épis de maïs (100 g) |
| - 5 c.à.s. d'huile | - 1 petit bol de germes de soja |



Préparation :

Dans un récipient, râper le gingembre et la gousse d'ail. Ajouter le sucre, la moutarde, le vinaigre, une c.à.s. d'huile et le poivre.



Ajouter à la préparation la sauce de soja et mélanger. Prélever 3 c.à.s. de sauce et réserver dans un petit bol.



Entailler la poitrine de poulet pour lui faire imprégner le parfum de la sauce.



Laisser mariner au frais pendant 3 heures. À la sortie du réfrigérateur, retirer la poitrine de la sauce et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 mn.



Dans un plat, disposer les feuilles de salade et les épis de maïs, ajouter les germes de soja et mélanger. Sortir le poulet du four, s'assurer de sa bonne cuisson, le découper en tranches et le disposer avec la salade.

Ajouter progressivement 4 c.à.s. d'huile dans la sauce (précédemment réservée), tout en remuant jusqu'à ce qu'elle devienne homogène. Assaisonner la salade. Au moment de servir, le poulet doit être tiède.

Pommes de terre à la mozzarella

4 personnes

Ingrédients :

- | | |
|--|--------------------------|
| - 4 pommes de terre | - du sel, et du poivre |
| - 1 c.à.c. de beurre | - 200 g de mozzarella |
| - 2 gousses d'ail écrasées | |
| - 1 c.à.c. de ciboulette ciselée
ou de persil haché | <i>Pour la friture :</i> |
| - 2 c.à.s. de chapelure | - 2 œufs battus |
| - 2 œufs durs | - de la chapelure |
| | - de l'huile |

Préparation :

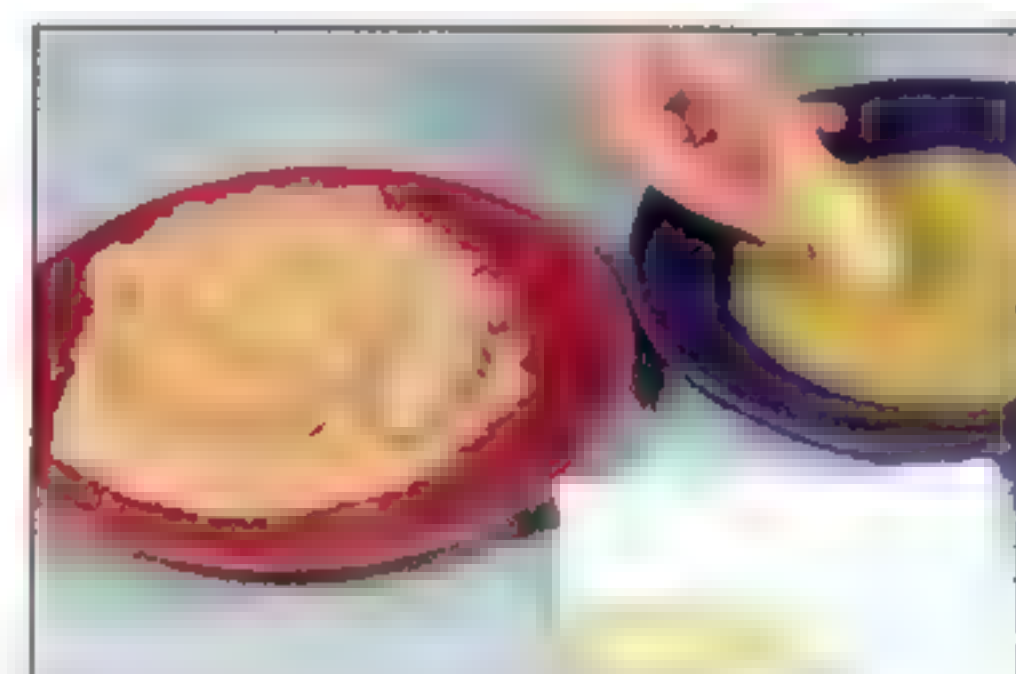
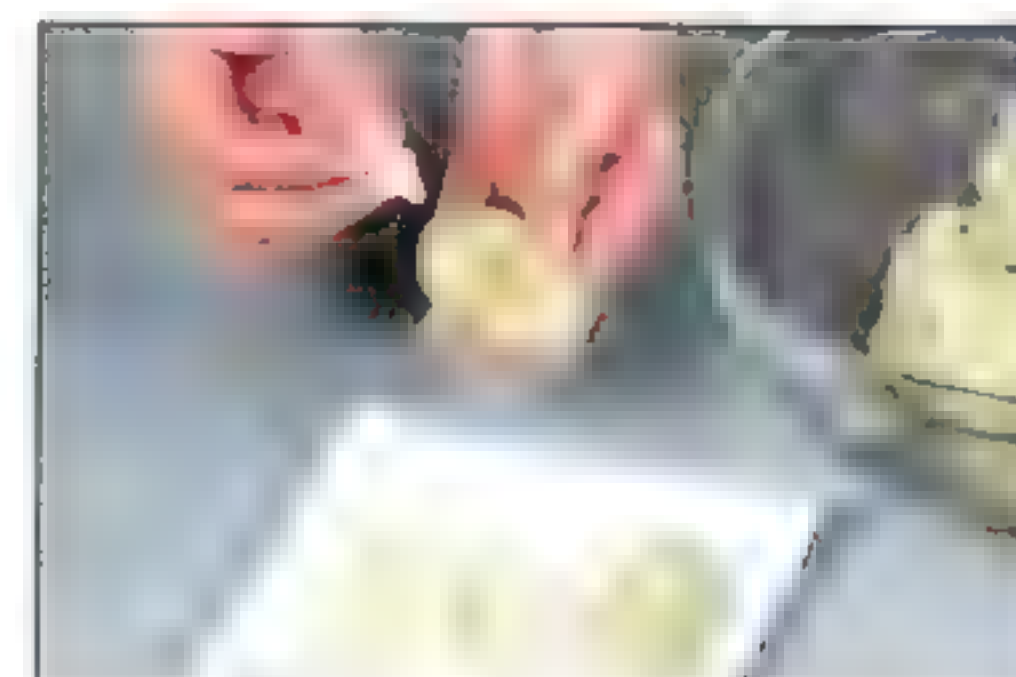
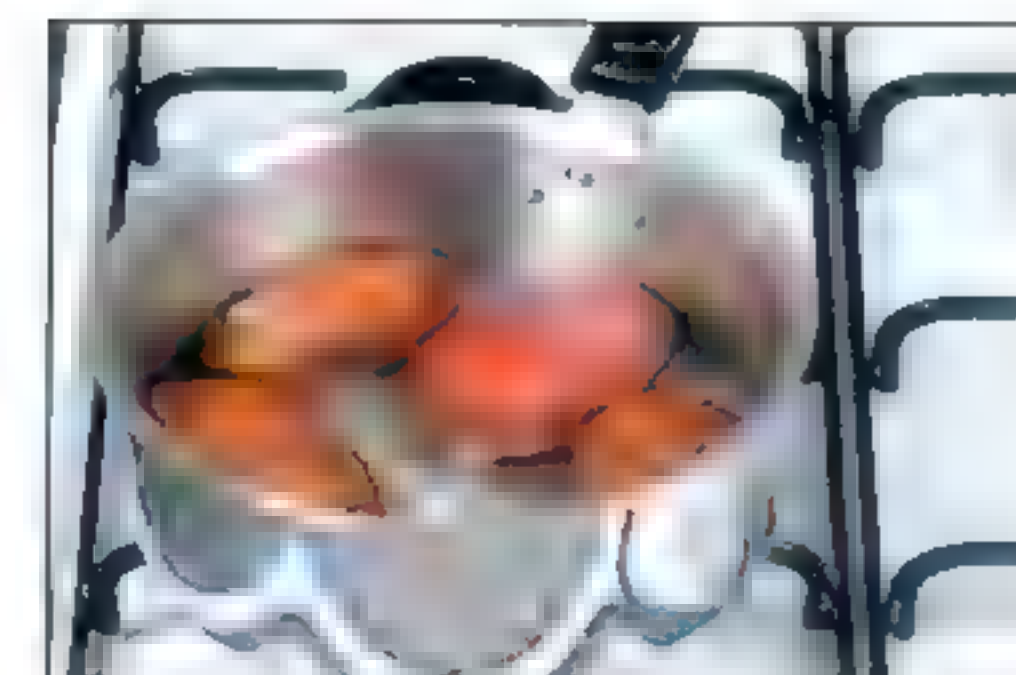
Bouillir les pommes de terre pendant 30 mn.
Entre-temps râper les oeufs durs.

Peler les pommes de terre et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette ou les passer à la moulinette. Ajouter le beurre, l'ail écrasé, la ciboulette, la chapelure et les œufs durs râpés. Saler, poivrer et homogénéiser le mélange.

Découper la mozzarella en petits dés. Façonner des petits bâtonnets avec la purée et les farcir de dés de mozzarella.

Tremper les bâtonnets farcis dans les œufs battus et les enrober de chapelure. Plonger les bâtonnets dans une huile brûlante et les faire dorer de tous les côtés puis les éponger sur du papier absorbant.

Servir chaud.



Salade Chinoise



4 personnes

Ingrédients :

- 1 sachet de vermicelle chinois (100 g)
- 1/4 de chou blanc râpé
- 1/2 carotte râpée
- 1/2 boîte de grains de maïs en conserve (70 g)
- 1/2 boîte de germes de soja en conserve (100 g)
- 250 g de crevettes cuites à l'eau et décortiquées

La sauce

- 1 c.à.s. de moutarde
- 1 c.à.s. de vinaigre
- du sel et du poivre
- 1 petit verre d'huile
- 3 c.à.s. de lait
- 1 c.à.s. de sauce de soja

Décoration : - Crevettes cuites à l'eau et décortiquées
- 50 g d'amandes pochées, mondées, frites et concassées

Préparation :

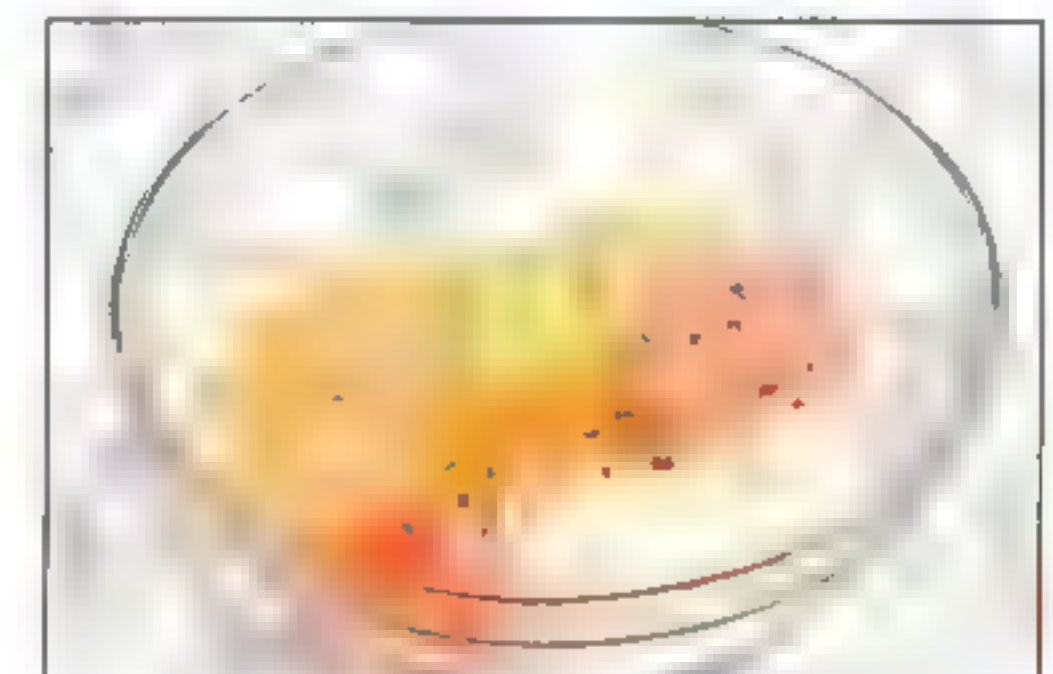
Dans un récipient, faire ramollir le vermicelle dans de l'eau chaude, l'égoutter et le découper.



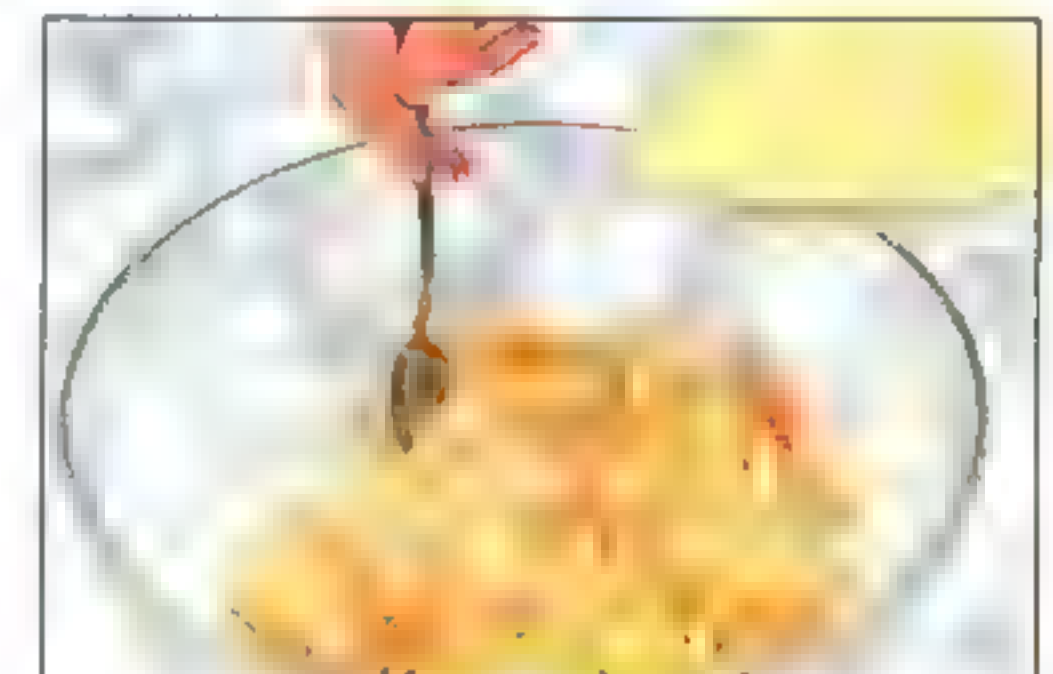
La sauce : dans un récipient, mélanger au fouet la moutarde, l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter le lait et la sauce de soja et fouetter à nouveau.



Dans un saladier, mettre le chou blanc râpé, la carotte râpée, les grains de maïs, les germes de soja, les crevettes et le vermicelle chinois.



Assaisonner avec la moitié de la sauce préparée et mélanger légèrement.



Décorer le mélange avec des crevettes décortiquées et les amandes concassées. Servir accompagné avec le reste de la sauce.

Couronne de légumes



4 personnes

Ingédients :

- 1 tomate
- 1/4 de chou-fleur
- 1 carotte
- 1 courgette verte
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 cube de bouillon

La sauce :

- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c.à.s. de vinaigre
- 4 c.à.s. d'huile
- du sel et du poivre

Décoration :

- 1 œuf de caille dur
- des olives noires
- des filets d'anchois marinés
- des petits oignons confits
- 1 c.à.s. de ciboulette ciselée ou de persil haché

Préparation :

Laver et éplucher les légumes, découper en rondelles la carotte et la courgette, les poivrons en lamelles, le chou-fleur en bouquets puis la tomate en dés.

Bouillir les bouquets de chou-fleur dans de l'eau avec 1/2 cube de bouillon pendant 15 mn. et égoutter.

Bouillir les carottes dans de l'eau avec 1/4 de cube de bouillon pendant 10 mn. et égoutter.

De même pour les courgettes pendant 7 mn.

La sauce : bien mélanger l'ail, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre dans un bol.

Disposer sur le contour d'un plat les lamelles de poivrons puis, alternativement, les rondelles de carotte et de courgette en forme de cercle. Disposer à l'intérieur les bouquets de chou-fleur en forme de cercle également et mettre les morceaux de tomate tout au centre.

Décorer avec l'œuf de caille, les olives noires, les anchois et les oignons confits. Assaisonner avec la sauce et parsemer de ciboulette ciselée. Servir froid.

Aubergines à la sauce bolognaise



2 personnes

Ingrédients :

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 2 aubergines moyennes | - du sel et du poivre |
| 8 c.à.s. d'huile | - 1 c.à.c. de piment doux |
| - du sel et du poivre | - 1/2 c.à.c. de cumin |
| - 1 oignon | - 1 gousse d'ail écrasée |
| Sauce bolognaise : | - 100 g de viande hachée |
| - 3 tomates | Garniture : |
| - 2 c.à.s. d'huile | - 100 g de fromage râpé |

Préparation :

Découper les aubergines dans le sens de la longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les faire frire dans 4 c.à.s. d'huile, saler et égoutter sur du papier absorbant.

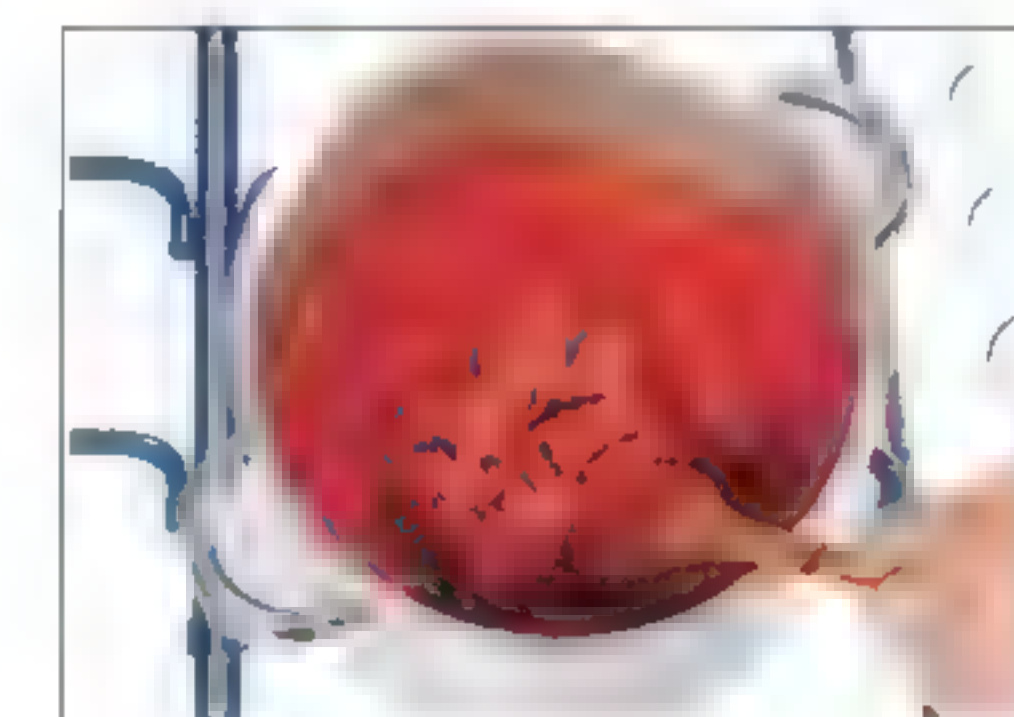


Faire suer l'oignon émincé dans un peu d'huile, saler, poivrer.



Préparation de la sauce bolognaise :

Peler, épépiner et découper les tomates en petits morceaux. Les faire revenir dans une marmite sur feu doux, saler, poivrer et ajouter le piment doux, le cumin et l'ail. Incorporer la viande hachée et cuire tout en remuant avec une spatule en bois jusqu'à cuisson de la viande hachée et évaporation de l'eau.



Disposer les tranches d'aubergines sur une plaque à four, les garnir de sauce bolognaise et d'oignons blondis puis parsemer de fromage râpé. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 5 mn. Servir chaud.

Salade de pommes de terre au thon



4 personnes

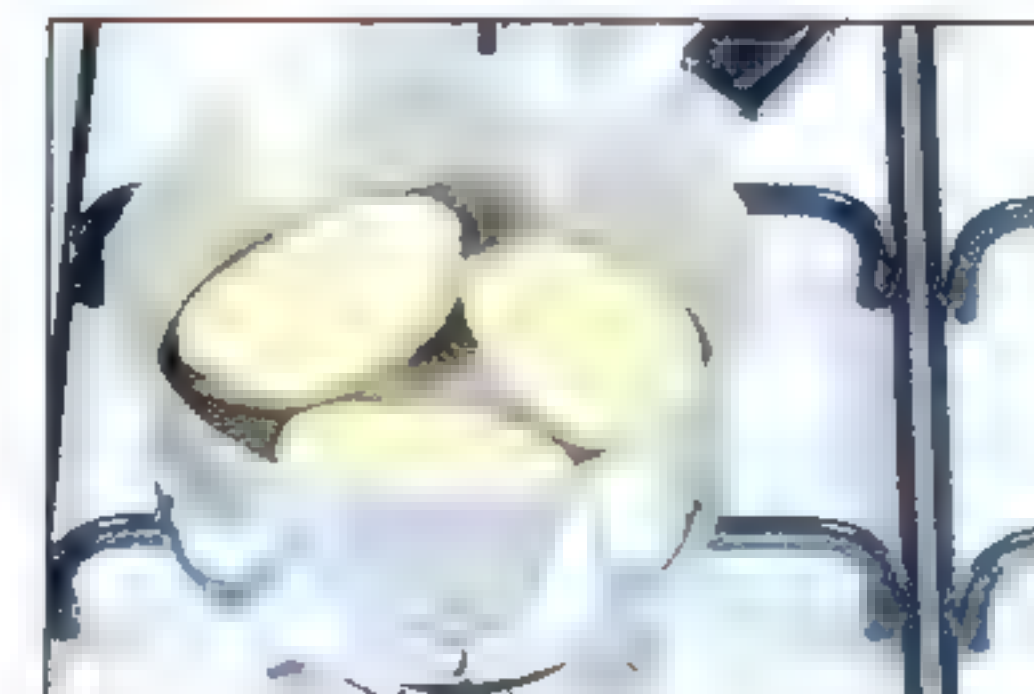
Ingrédients :

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| - 2 pommes de terre moyennes | - 1 boîte de thon à l'huile (75 g) |
| - 2,5 c.à.s. de beurre | - 50 g de fromage râpé |
| - 1 oignon haché | - 1 c.à.c. de chapelure |
| - 1 c.à.s. d'huile | - 1 c.à.s. de ciboulette ciselée |
| - 50 g de champignons émincés | ou de persil haché |
| - du sel et du poivre | |

Préparation :

Laver et couper en deux les pommes de terre, les bouillir et les égoutter. À l'aide d'une petite cuillère, évider légèrement les pommes de terre et conserver la chair.

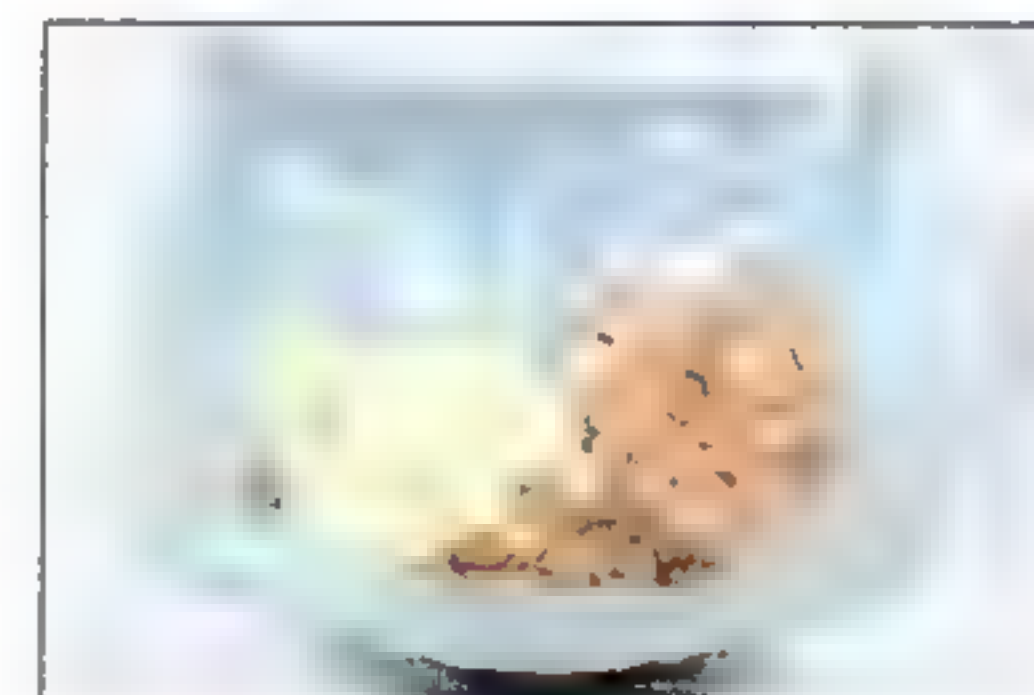
Sur une plaque à four, disposer les moitiés de pommes de terre et déposer une noisette de beurre sur chacune puis les enfourner pendant 10 mn.



Préparation de la garniture :

Faire revenir les oignons avec un peu d'huile, ajouter les champignons, saler, poivrer et remuer pendant 5 mn.

Dans un récipient, écraser la chair de pommes de terre en purée, égoutter le thon et l'ajouter puis mélanger le tout avec la préparation d'oignon et de champignon.



Farcir les pommes de terre et parsemer de fromage râpé et de chapelure. Enfournier jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

Décorer avec des feuilles de salade et de ciboulette ciselée et servir.

Salade riche



4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de petits-pois
- 1 salade
- 1 carotte pelée et découpée
- 100 g de haricots verts
- du sel
- 1 œuf dur
- 1 concombre
- 100 g de fromage
- 100 g de tomates cerises

- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 30 g d'olives noires
- 70 g de grains de maïs

La sauce :

- 1 c.à.c. de moutarde
- 1 c.à.s. de vinaigre
- du sel et du poivre
- 1/2 verre d'huile

Préparation :

- * Faire bouillir les petits-pois, la carotte et les haricots verts.
- * Effeuille la salade verte, la rincer et l'égoutter.
- * Écailler un œuf dur et le découper en quatre portions.
- * Éplucher et découper le concombre en rondelles.
- * Découper le fromage en dés.
- * Fendre les tomates cerises en quatre sans les séparer.

Préparation de la sauce :

Mélanger dans une saucière la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre, ajouter progressivement l'huile et remuer jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

Disposer dans un grand plat les feuilles de salade, répartir les petits-pois, la carotte, les haricots verts, le fromage en dés, les olives, les tomates cerises et les portions d'œuf. Parsemer de grains de maïs et assaisonner avec la sauce.

Taboulé

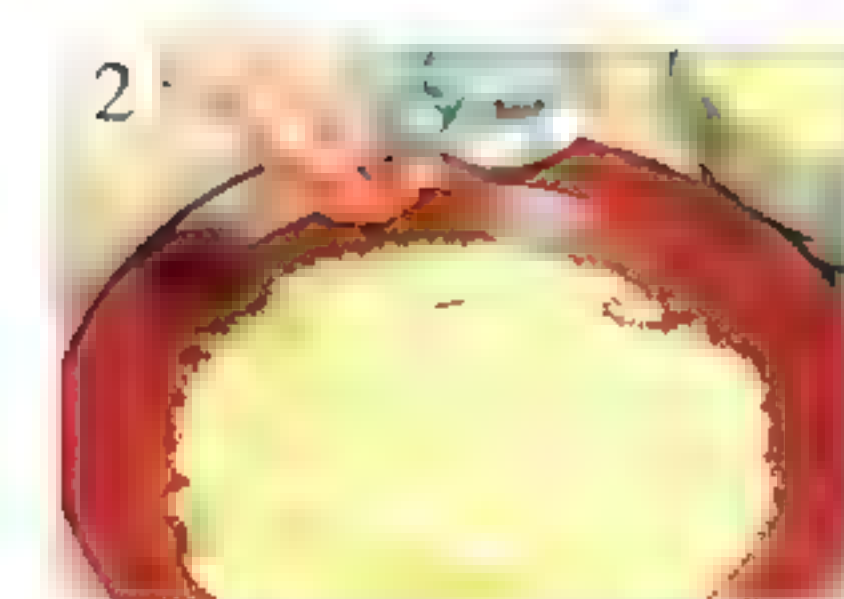


Ingrédients :

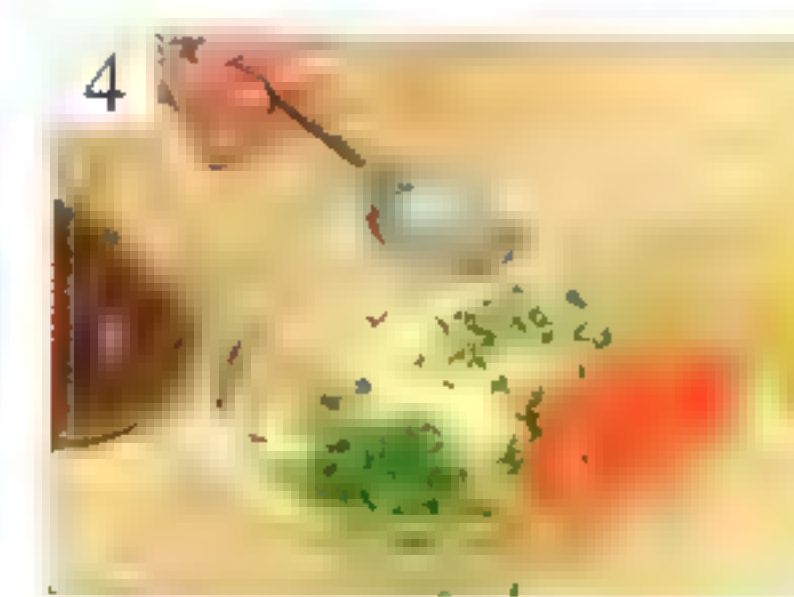
4 personnes

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| - 500 g de semoule de couscous | - 1 tomate |
| - 1 c.à.c. d'huile | - 1/2 poivron vert |
| - du sel | - 2 c.à.s. de jus de citron |
| - du beurre | - du poivre |
| - 2 c.à.s. de persil haché | - 4 c.à.s. d'huile d'olive |
| - 1 c.à.s. de menthe ciselée | - 100 g de saucisson |
| - 1 petit oignon | |

Préparation :



- 1) Ébouillanter de l'eau dans la partie inférieure du couscoussier.
Disposer la semoule dans une auge, arroser avec l'huile et travailler entre les paumes des mains. Diluer le sel dans un grand verre d'eau, imbiber la semoule puis continuer à travailler. Laisser reposer 20 minutes et transférer la semoule dans la passoire puis placer celle-ci sur la marmite du couscoussier. Dès que la vapeur commence à traverser la semoule, retirer la passoire.
- 2) Remettre la semoule dans l'auge, arroser d'un grand verre d'eau et travailler en séparant les grains collés puis laisser reposer quelques minutes. Cuire une deuxième fois la semoule à la vapeur. Elle doit être encore cuite 3 fois de la même façon. En dernière cuisson, verser la semoule dans l'auge, ajouter le beurre et remuer.
Utiliser une partie de la semoule pour la salade et conserver le reste au réfrigérateur pour d'autres utilisations.



- 3) Dans un saladier, mélanger le couscous refroidi, le persil, la menthe et l'oignon haché.
- 4) Laver, éplucher, épépiner et découper les tomates et les poivrons en dés. Les mélanger avec le couscous. Assaisonner de jus de citron et d'huile d'olive. Saler, poivrer puis goûter.
- 5) Découper le saucisson en petits morceaux, les mélanger avec la salade et réserver au frais pendant 2 heures.
Servir froid.

Salade aux deux choux

4 personnes

Ingrédients du chou blanc :

- 1/2 chou blanc
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile
- du sel et du poivre
- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

Ingrédients du chou rouge :

- 1/2 chou rouge
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 c.à.s. d'huile
- du sel et du poivre
- 1/4 de c.à.c. de noix de muscade râpée

Préparation :

Laver, éplucher et découper finement le chou blanc et le chou rouge.

Sur feu doux, faire revenir le chou blanc, dans une poêle, ajouter le beurre, l'huile et la noix de muscade. Saler, poivrer et remuer pendant 10 mn.

Faire de même pour le chou rouge et présenter les deux choux juxtaposés dans un plat.



Salade de betteraves



2 à 3 personnes

Ingrédients :

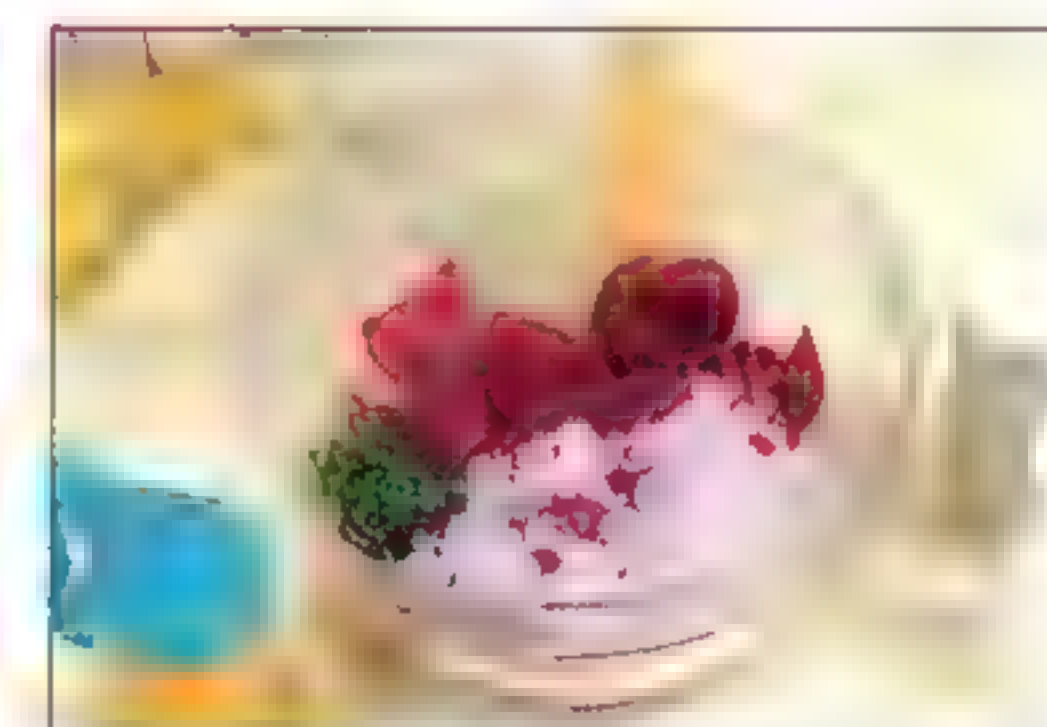
- 500 g de betteraves
- 1 petit oignon
- 1 c.à.c. de persil haché
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. d'huile
- 1 c.à.s. de vinaigre

Préparation :

Pocher les betteraves dans de l'eau salée pendant 30 minutes ou plus (selon leurs calibres).

Les éplucher et les découper en lamelles. Ajouter l'oignon haché, le persil, l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer et mélanger.

Disposer dans un plat et servir froid.



Salade de poivrons aux anchois

2 à 4 personnes

Ingédients :

- 1/2 carotte
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron jaune
- 1 petit oignon

La sauce :

- 4 c.à.s. d'huile d'olive
- du sel
- 2 c.à.s. de vinaigre

Décoration :

- des filets d'anchois marinés
- des feuilles de basilic
- 1 c.à.c. d'origan séché

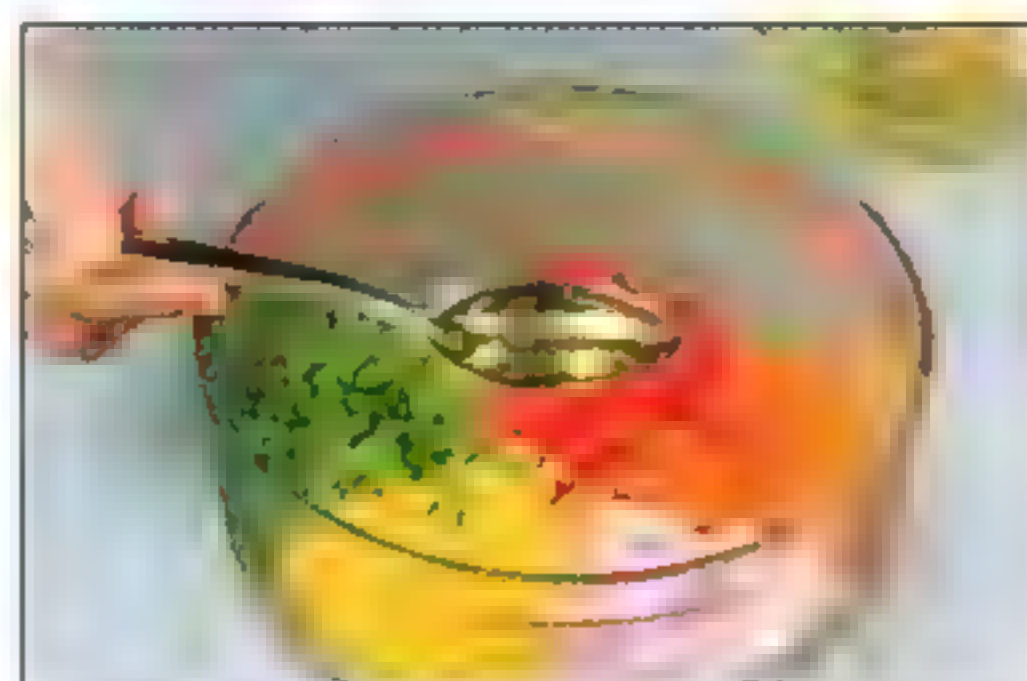


Préparation :

Éplucher et découper la carotte en petits morceaux, les poivrons en petits dés, hacher l'oignon et mettre le tout dans un saladier.



Assaisonner d'huile d'olive, de vinaigre, saler et mélanger.



Décorer avec les filets d'anchois marinés, des feuilles de basilic et parsemer d'origan séché.

Salade de tomates et de poivrons

2 à 4 personnes

Ingédients :

- 2 poivrons verts
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 écorce de citron confit
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- du sel
- 1/2 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de jus de citron

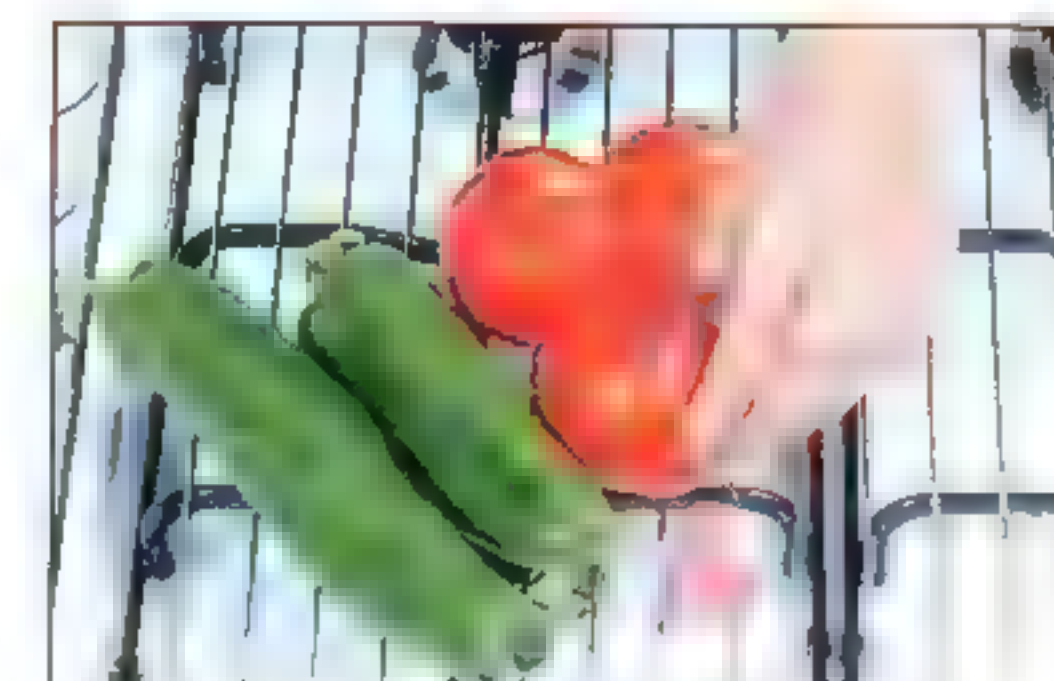
Décoration :

- 1 c.à.c. de persil haché



Préparation :

Griller les tomates et les poivrons, mettre les poivrons dans un sachet en plastique pour en faciliter l'épluchure. Éplucher les deux légumes sans les laver et les découper en petits morceaux. Hacher les gousses très finement.



Couper l'écorce d'un demi citron confit en petits morceaux et découper le reste en lamelles puis les réserver pour la décoration. Dans un saladier, mélanger les morceaux de tomates, de poivrons, d'écorce de citron confit, l'ail, le sel, l'huile d'olive, le cumin, le jus de citron et le persil. Servir froid décoré de lamelles d'écorce de citron confit.

Artichaut à la chermoula



4 personnes

Ingrédients :

- 1 kg d'artichauts
- jus d'½ citron
- 500 g de tomates
- du sel et 3 c.à.s. d'huile
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 c.à.c. de piment doux
- 2 gousses d'ail écrasées
- quelques olives rouges
- 1 petit bouquet de coriandre
- ½ citron confit découpé



Faire bouillir les fonds des artichauts et le jus de citron pendant 5 mn. puis égoutter. Râper les tomates et les mettre dans une casserole. Ajouter l'huile, le sel, les épices, l'ail et le bouquet de coriandre. Mettre la casserole sur feu doux et remuer constamment. Ajouter les fonds des artichauts, couvrir et laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce. Ôter le bouquet de coriandre et servir décoré d'olives rouges et des lanières de citron confit.

Courgettes au khlii



4 à 6 personnes

Ingrédients :

- 500 g de tomates
- 3 c.à.s. d'huile
- du sel
- 1 c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cumin
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c.à.s. de jus de citron
- 1 kg de courgettes découpées
- 1 petit bol de khlii



Peler et découper en petits morceaux les tomates puis les mettre dans une casserole sur le feu. Ajouter l'huile, le sel, les épices et le jus de citron puis remuer de temps à autre. Ajouter les morceaux de courgettes, couvrir la casserole et diminuer le feu. Avant la cuisson des courgettes incorporer le «khlii» et laisser mijoter jusqu'à évaporation totale du jus de tomate. Servir chaud.

Les épinards



2 à 4 personnes

Ingrédients :

- 1 botte d'épinards
- 2 c.à.s. d'huile
- 4 gousses d'ail écrasées
- 1 petit bol de persil et de coriandre hachés
- 1 c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cumin et du sel
- de la sauce piquante
- 2 c.à.s. de jus de citron
- des lamelles d'écorce de citron confit
- quelques olives rouges



Laver et hacher les épinards puis les mettre dans une poêle sur feu doux. Ajouter l'huile, l'ail, la coriandre, le persil, le piment doux, le cumin et la sauce piquante (selon le goût). Arroser de jus de citron et cuire le tout en remuant jusqu'à entière évaporation de l'eau. Lors de la présentation, décorer avec des lamelles d'écorce de citron confit et des olives rouges tout en ajoutant un filet d'huile d'olive.

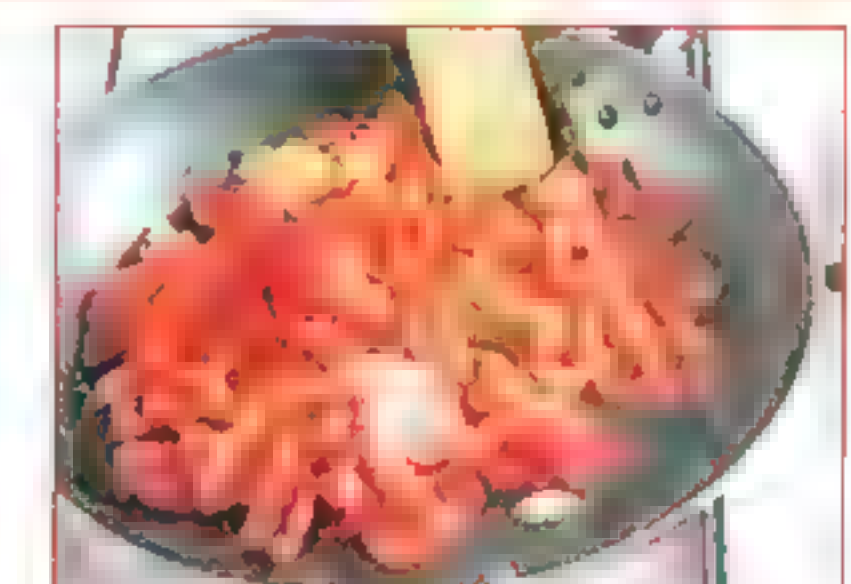
Taktouka



4 personnes

Ingrédients :

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- du sel et du poivre
- 4 tomates pelées et coupées en dés
- 4 gousses d'ail écrasées
- ½ c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. d'origan séché



Faire frire les poivrons, les éplucher et les couper en lanières. Saler et réserver. Poêler les tomates avec l'ail et les épices. Laisser cuire sur feu doux tout en remuant afin d'obtenir une sauce assez consistante. Dresser les lanières de poivrons en cercles et ajouter en leur centre 1 c.à.s. de sauce de tomate puis parsemer d'origan séché.

Chou-fleur à la «chermoula»



4 personnes

Ingrédients :

- 4 tomates râpées
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c.à.c. de coriandre hachée
- 1/2 c.à.c. de piment doux
- 1/2 c.à.c. de cumin
- du sel
- 2 c.à.c. d'huile
- 1/2 chou-fleur
- 1 c.à.s. de jus de citron

Décoration : - des lamelles d'écorce de citron confit

Préparation :

Dans une poêle, mettre les tomates râpées, les gousses d'ail écrasées, la coriandre, le piment doux, le cumin, le sel et l'huile. Laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau.



Découper le chou-fleur en bouquets, le bouillir dans de l'eau salée pendant 15 mn. et l'égoutter.

Ajouter le chou-fleur à la sauce, l'écraser à l'aide d'une fourchette en bois tout en le mélangeant avec de la sauce. Ajouter le jus de citron et cuire à feu doux sans cesser de remuer.



Décorer avec des lamelles d'écorce de citron confit. Servir froid ou chaud selon le goût.

Fèves à la vapeur



2 personnes

Ingrédients :

- 250 g de jeunes fèves
- 1 litre d'eau
- ½ citron
- 3 gousses d'ail
- 5 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de sel
- 1 c.à.c. de cumin

Préparation :

Laver les fèves, les équeuter en ôtant les fils entre les deux pellicules et les couper comme on fait pour les haricots verts.

Bouillir 1 litre d'eau dans une cocotte-minute et ajouter ½ citron. Mettre les fèves et les gousses d'ail entières dans la passoire de la cocotte-minute, fermer et laisser cuire 15 mn.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire sauter les fèves et les gousses d'ail bien débarassées de leurs peaux. Saupoudrer avec du sel et du cumin. Laisser mijoter pendant 8 mn. en remuant de temps à autre. Servir chaud.



Fèves à la «chermoula»



4 personnes

Ingrédients :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| - 1 kg de fèves vertes | - 1 c.à.s. de jus de citron |
| - 1 c.à.c. de sel | - ½ verre d'huile d'olive |
| - ½ c.à.c. de piment doux | - 2 grands verres d'eau |
| - ½ c.à.c. de cumin | Décoration : |
| - 3 gousses d'ail écrasées | - 1 citron confit |
| - 1 c.à.c. de coriandre hachée | - des olives rouges |

Préparation :

Enlever les pellicules de fèves. Etêter chaque fève et l'inciser du côté opposé. Bouillir les fèves dans ½ litre d'eau en ajoutant le sel, le piment doux, le cumin, l'ail, la coriandre hachée, le jus de citron et l'huile.

Couvrir et laisser cuire pendant environ 30 mn. jusqu'à évaporation de l'eau et parfaite cuisson des fèves.

Décorer selon le goût avec des lanières de citron confit et des olives rouges.

La durée de cuisson dépend du calibre des fèves, elle varie entre 20 et 40 mn. Il est recommandé de choisir des fèves jeunes.

Salade d'haricots verts



2 personnes

Ingrédients :

- 250 g d'haricots verts
- 1 c.à.s. de beurre
- 2 gousses d'ail écrasées
- du sel
- du poivre

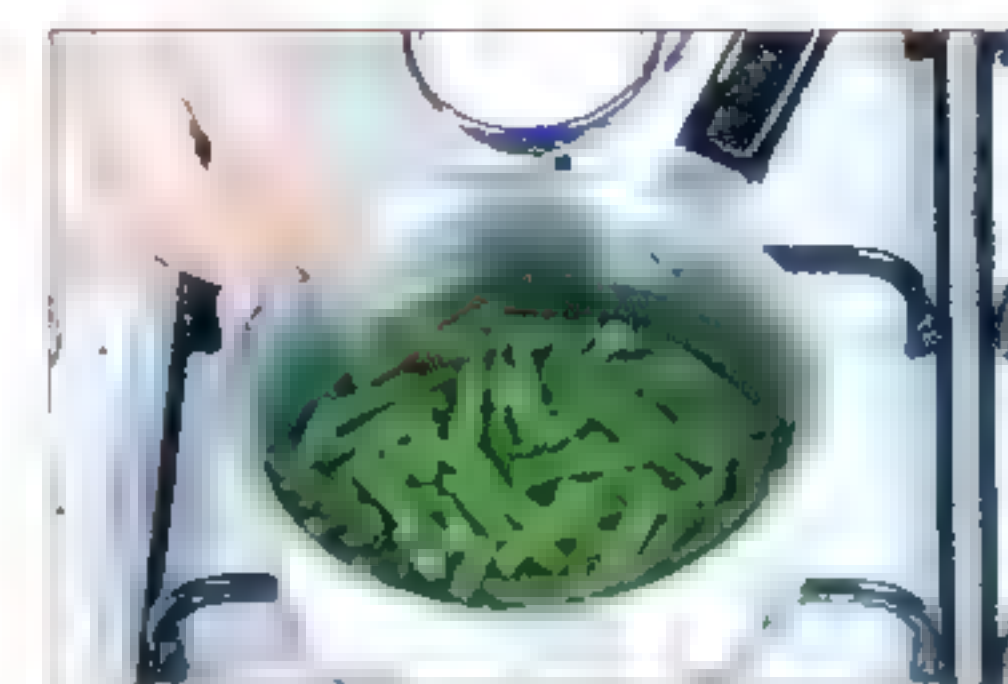
- 1 c.à.s. de persil haché

Décoration :

- quelques olives noires

Préparation :

Équeuter les haricots, les couper puis les rincer. Les cuire dans de l'eau bouillante pendant 10 mn. avec du sel.



Mettre les haricots dans une poêle sur feu doux, ajouter le beurre, l'ail, le persil haché, saler et poivrer. Faire revenir pendant 3 mn. Servir chaud garni de quelques olives.



Salade Tropicale



4 à 5 personnes

Ingrédients :

- 1/2 chou blanc émincé
- 1/2 carotte râpée
- 1 boîte de conserve de cocktail de fruits (490 g)
- 50 g de graines de maïs
- 50 g de raisins secs
- 50 g de noix
- 1 laitue

Sauce de yaourt :

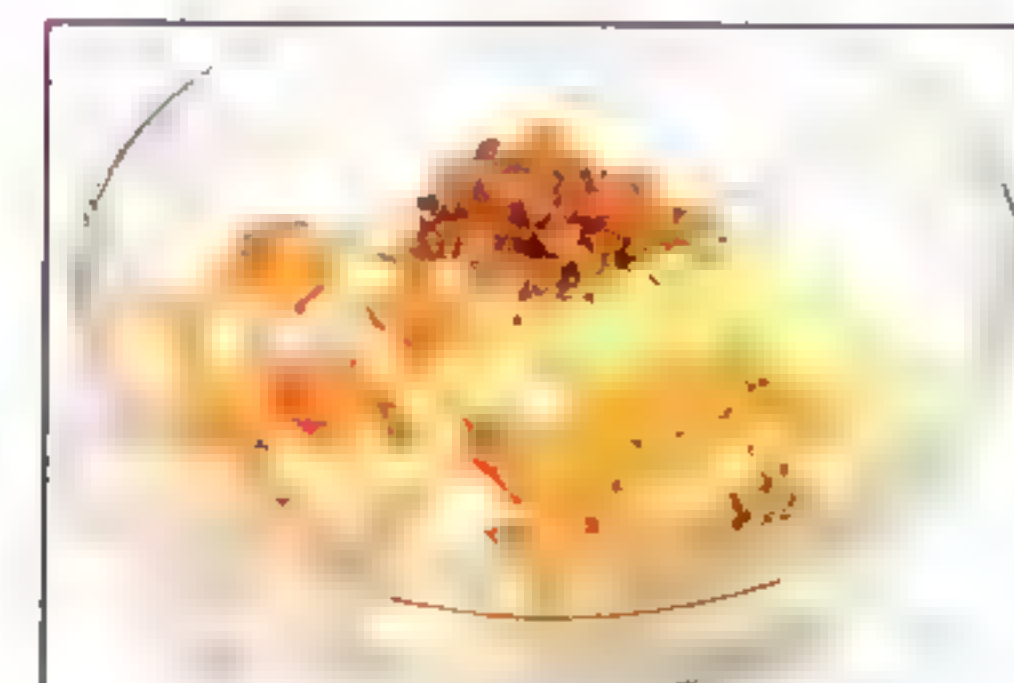
- 2 yaourts nature (125 g x 2)
- le jus d'un demi-citron
- du sel
- 1 c.à.c. de sucre semoule

Décoration :

- 2 tranches d'ananas en conserve
- 1 kiwi découpé en rondelles

Préparation :

Dans un saladier, mettre le chou, la carotte, le cocktail de fruits égoutté (réserver le sirop), les graines de maïs, les raisins secs et les noix.

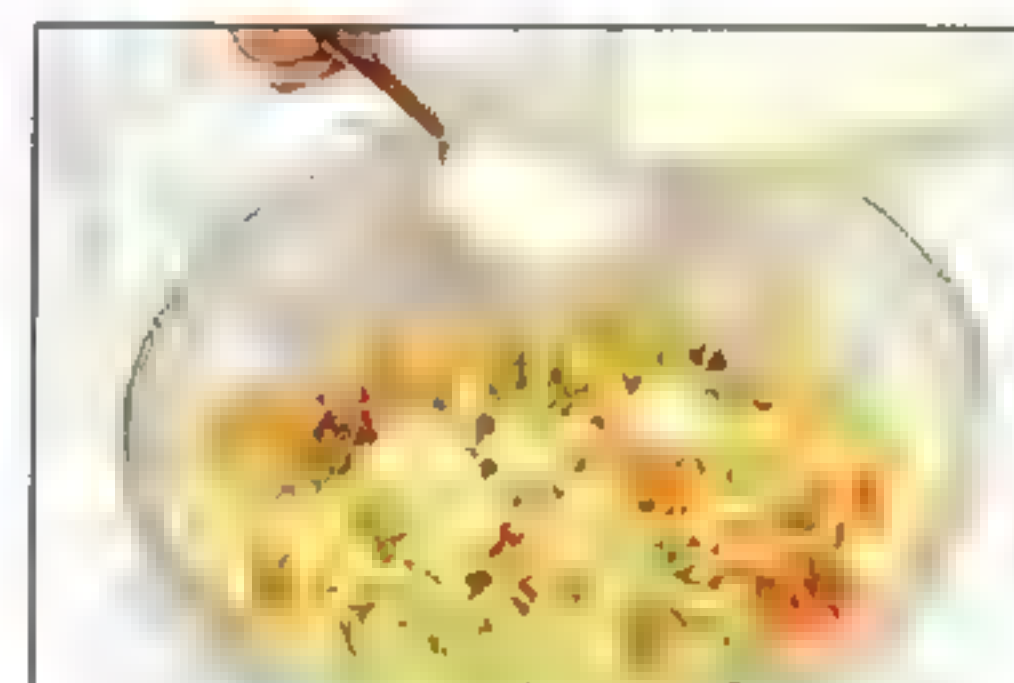


Sauce de yaourt :

Dans un grand bol, mélanger le yaourt nature, le jus de citron, le sel et le sucre. Incorporer trois c.à.s. de sirop de cocktail de fruits à la sauce.



Verser la moitié de la sauce de yaourt sur la salade et mélanger délicatement. Réserver l'autre moitié de la sauce dans une saucière pour la présenter avec la salade au moment de servir.



Disposer les feuilles de laitue dans un plat, mettre la salade par dessus et décorer avec les tranches d'ananas et les rondelles de kiwi.

Citrouille confite

4 à 5 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de citrouille
- 100 g de beurre
- 2 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- 50 g de sucre semoule
- 1/2 c.à.c. de cannelle

- 1 pincée de sel

Décoration :

- 100 g de noix
- 30 g de raisins secs

Découper la chair de citrouille en petits morceaux. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les morceaux de citrouille et les faire cuire pendant 10 mn. Ajouter l'eau de fleurs d'oranger, le sucre semoule, la cannelle et le sel. Laisser confire jusqu'à évaporation totale de l'eau.

On peut servir suivant deux méthodes : soit disposer la citrouille confite dans un plat et la garnir de noix concassées, soit confectionner des boulettes et les décorer de cerneaux entiers de noix et de raisins secs.



Salade d'endives à la sauce blanche

2 à 3 personnes

Ingrédients :

- 1 pomme découpée en petits dés
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 50 g de raisins secs
- 100 g d'abricots secs
- 2 tranches d'ananas découpées en dés
- 2 endives

La sauce :

- 1 yaourt nature
- du sucre semoule selon le goût
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.s. de lait

Arroser les dés de pommes avec du jus de citron. Rincer les raisins et les abricots secs puis les essuyer avec un torchon propre. Découper les abricots en dés et les mélanger avec les raisins secs, les dés de pommes et d'ananas.

La sauce : battre au fouet le yaourt nature avec le sucre, le sel, le jus de citron et le lait jusqu'à homogénéisation. Effeuiller les endives, les laver et les égoutter. Disposer en lit les feuilles d'endives sur un plat de présentation et répartir le mélange de fruits par dessus. Servir la salade assaisonnée de sauce de yaourt.



Salade de carottes au jus d'orange



4 personnes

Ingrédients :

- 500 g de carottes
- 4 c.à.s. de sucre semoule
- 1 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- 1/2 litre de jus d'orange

Décoration :

- 1/4 de c.à.c. de cannelle

Préparation :

Peler et râper finement les carottes, ajouter le sucre, l'eau de fleurs d'oranger et le jus d'orange. Bien mélanger et mettre au frais. Avant de servir remuer la préparation et saupoudrer de cannelle.

Variante :

On peut passer le tout au mixeur avant de servir.

Salade de carottes aux fruits secs



4 personnes

Ingrédients :

- 250 g de carottes
- 4 c.à.s. de raisins secs découpés
- 4 c.à.s. d'abricots secs découpés
- 4 c.à.s. d'ananas séchés
- 4 c.à.c. de bananes séchées
- 4 c.à.s. de noix de coco râpée
- 1/2 vert de jus d'orange
- 1 c.à.s. d'eau de fleurs d'oranger
- du sucre semoule selon le goût

Décoration :

- pruneaux d'Agen découpés
- 3 c.à.s. d'amandes frites et concassées

Préparation :

Râper grossièrement les carottes et les mélanger aux morceaux de raisins secs, d'abricots, d'ananas et de banane.

Présenter dans un plat, parsemer de noix de coco râpée et parfumer avec du jus d'orange et d'eau de fleurs d'oranger. Décorer avec les morceaux de pruneaux d'Agen et les amandes concassées.

Servir aussitôt.

Salade de patates douces



4 personnes

Ingrédients :

- 2 gros oignons
- 4 c.à.s. d'huile
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 pincée de sel
- 1 kg de patates douces
- 1 c.à.c. de piment doux
- 1/4 de c.à.c. de gingembre
- 3 bâtonnets de cannelle
- du poivre
- 1 petit bol de raisins secs
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 c.à.s. de sucre semoule
- 1/2 litre d'eau

Préparation :

Émincer les oignons et les faire revenir dans une casserole sur feu doux. Ajouter l'ail et le sel puis remuer pendant 10 mn.



Éplucher les patates douces et les découper en petits morceaux puis les ajouter à l'oignon. Ajouter le piment doux, le gingembre, les bâtonnet de cannelle, le poivre, les raisins secs, le bouquet de coriandre et le sucre semoule.



Mouiller d'eau et laisser mijoter jusqu'à cuisson des patates douces et évaporation de l'eau, pendant 15 à 20 mn.



Retirer le bouquet de coriandre et les bâtonnets de cannelle puis servir chaud.

Sommaire

Salade de poireaux	2	Couronne de légumes	34
Avocat à l'escalope de dinde et		Aubergines à la sauce bolognaise ...	36
avocat aux crevettes	4	Salade de pommes de terre au thon	38
Tomates au riz et aux champignons	6	Salade riche	40
Salade jardinière	8	Taboulé	42
Avocat aux œufs	9	Salade aux deux choux	44
Salade du pêcheur	10	Salade de betteraves	45
Poivrons en fleur	12	Salade de poivrons aux anchois	46
Poivrons au fromage	13	Salade de tomates et de poivrons	47
Tomates à la mozzarella et aux		Artichaut à la "chermoula"	48
anchois	14	Courgettes au "khlii"	48
Salade de riz au poivron	15	Les épinards	49
Salade Niçoise	16	"Taktouka"	49
Entrées au chou-fleur	18	Chou-fleur à la "chermoula"	50
Salade de macaronis au fromage	20	Fèves à la vapeur	52
Salade de papillons à l'avocat et aux		Fèves à la "chermoula"	53
crevettes	21	Salade d'haricots verts	54
Salade de césar	22	Salade tropicale	56
Salade verte au chèvre fondu	23	Citrouille confite	58
Courgettes aux tomates et à l'oignon ..	24	Salade d'endives à la sauce blanche	59
Salade de fenouil	26	Salade de carottes aux jus	
Salade de poulet rôti	28	d'orange	60
Pommes de terre à la mozzarella	30	Salade de carottes aux fruits secs ...	61
Salade Chinoise	32	Salade de patates douces	62

Salades d'ici et d'ailleurs

